

カレーのパン

2個分

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんパンミックス	80	299	0.15	10	30	0.59
ドライイースト	1	3	0.4	16	8	0
オリーブ油	3	28	0	0	0	0
砂糖	1	4	0	0	0	0
ぬるま湯	55	-	-	-	-	-
ジンゾウ先生の カレースープの素	20	104	0.5	48	16	0.4
サラダ油	2	18	0	Tr	Tr	0
牛ひき肉	20	45	3.8	62	34	Tr
玉ねぎ	10	4	0.1	15	3	0
にんじん	5	2	Tr	14	1	Tr
マヨネーズ	5	35	0.1	1	2	0.1
水	5	-	-	-	-	-
合計		542	5.05	166	94	1.09

【 作り方 】

パン生地を作る

の材料をすべてボールに入れねっとりするまで良く混ぜる。

カレースープの素3□くらいを取り分けて、生地に加えてよく混ぜる。クッキングシートに薄く油をひき、生地を半分ずつ伸ばしておく。

具を作る

玉ねぎ、にんじんを5□角に切る。フライパンを熱し、サラダ油で牛肉、玉ねぎ、にんじんを炒める。

火を止め、残りのカレースープの素、マヨネーズ、水を加えてよく混ぜる。

の上に具を半分ずつのせ、250 に温めておいたオーブンで10～15分焼く。



《ワンポイントアドバイス》

生地は発酵させなくても大丈夫です。

お好みで福神漬けをのせたり、マヨネーズ、粉チーズをかけても美味しいです。

「OTOクッキング倶楽部20160622」

